

千峰顶上白龙洞 云住半间我半间

■陈鱼观

千年之间，大凡游白石山玉甌峰者，多奔玉虹洞而去，这大概与洞中留有北宋著名道士李少和之遇蜕有关。其实与玉虹洞相隔不到十米的白龙洞，也有可圈可点之处。如玉虹洞以藏真著称，山门朝东，缘于紫气自东方来；白龙洞史上多研释典，山门向西，意指佛法向西天求。可见，白龙洞长居玉虹洞卧榻之侧，非但不受遮蔽，仍能占得白石山三分景色，或因其与玉虹洞形成文化上的分工之故。

与玉虹洞的浩然大气相比，白龙洞的格局则稍显精巧，高深大约二十米、宽不足五米的样子，像一艘大船壁挂于玉甌峰前。当人们登上白龙洞，下临绝壁似无地，白云若大浪汹涌，与乐清湾相连，恍惚有风泛楼船、御风行远的错觉。我曾揣测，哪怕龙的自由也不过如此，也许这就是白龙洞名字的由来吧。

白龙洞由何人所建、始建于何时已难以考证。经查阅清初秀才施元孚的《白石山志》可知，这白龙洞中曾建有白云楼，以楼在白云间故名，人呼小蓬莱阁，为宋时羽士所居。白龙洞左侧之下崖壁间别为小洞，名深隐室，可容十许人，岩阿险僻，传古时有高道深隐。白龙洞上绝壁间有窍为洞，名云游洞，无路可通，游者可望而不可及，常有浮云出没其间，一张一翕，仿佛有不可知之物在呼吸，有当地老人转述前人之说，“此中或现白龙”。种种迹象无不透露着神秘。我们不妨推出这样一个结论：宋时的白石山就是一处修真圣地，羽士云集，李少和作为其中的一位代表，多次受到朝廷的接见，更是带起一股“寻仙热”。何况白龙洞口西南下有升仙岩，相传十二真君在此飞升。道教十二真君有多种说法，一般指许逊祖师门下的十二大弟子，来头不可谓不大，这里可能有穿凿附会之嫌，我们如果将其理解成有十二位羽士曾在此修道，并不过分。

玉甌峰壁间，白龙洞与玉虹洞左右并立，两两相宜，除去特定时期的释道分流，更多时候像是两条阴阳鱼，构成了一个完整的太极图，也提供了白石山作为道源的重要论据。

若借《白石山志》回溯，至元末明初，道法式微，白石山很多道观由释氏重建，包括玉虹和白龙两洞在内。其中白龙洞也是几度兴废，明万历乙卯（1615），释正心爱其幽静，构楼于洞，清康熙间释普净再度兴建。清中叶时，彼岸上人驻锡白龙洞，都摩生林启亨写下过《白龙洞晤彼岸上人》七言歌行，说明那时候的白龙洞还是僧居，诗句“白龙一去沧海深，千秋谁是烟霞主？”反映出当时的白龙洞就流传着与白龙相关的故事，之前施元孚就曾引述过“昔有白龙出入于此”的讲法，与林诗相类。据本土文化学者邱星伟先生介绍，玉虹洞回归道庭约于清末，白龙洞也是那个时候紧随其后，与仙道重续前缘的。就文化属性而言，玉虹和白龙两洞固然有分工，但更多的是彼此守望，不离须臾。就像现阶段，“两洞”入驻的主持道长，据说都与武当山一脉有渊源，都在持诵《太上玄灵

北斗本命诞生真经》，这不是简简单单一句“巧合”所能完全解释得通的。

不过在世俗眼中，白龙洞与白石山在气质上似乎更匹配一些，或因为都姓“白”的缘故？甚至有好事者认为，其与东乡白石山白龙娘江琼玉的故事相关，白龙娘吞卵生白龙后，曾入洞育龙悟道云云，于是有人在洞前石壁刻上碑记，画出白龙的图案，郑重其事。当然，在我的认知里，更喜欢与当年几位曾在白龙洞修行的诗僧联系起来。《白石山志》就记录下了他们的一些事迹和作品。

明万历年间，普陀山释正心（名端）受邀担任白龙洞住持，慈溪举人裘成德专程来访，留诗一首：“问僧何太苦，寂寂此岩居。四大非吾有，何须半菽馀！雪发巍岩下，龙降虎伏时。本来原自寂，顽石点头无？”（《白龙洞访正心端师》），表达了对洞僧苦修的关切和友人的问候。永嘉诗人黄芳名也留下过“一筇随鸟度，半日伴龙居……”的诗句（《午饭白龙洞》），讲述了自己与诗僧吃饭喝茶的往事。

白龙洞以其独特区位和文化站位，自是获得历代很多文人雅士的关注。在众多写白龙洞的文字作品中，最具影响、人们至今还在传诵着的，我以为当属白龙洞僧释心愿的诗歌，其虽没有提及“白龙的传说”，但几乎是以一己之力，将白龙洞的佛学道业推向了一个新维度。

释心愿字道修，生于清代，其在白龙洞修行的时间和具体细节没有记载，不过他留下的三首（组）写白龙洞的诗作却是今人了解白龙洞的重要信息。且看《答人问白龙洞》：“白龙洞里即为家，客至岩泉好煮茶。坐久忽闻香馥郁，寒梅已着一枝花。一住多年万事休，居山有乐总无忧。外人问我何其乐，水满清溪月满楼。世事从来不喜闻，闲将两眼看浮云。胸中妄念都消尽，只伴空山草木熏。自家冷暖自家知，恶念粗衣且过时。断绝六根心自泰，优游卒岁复何疑。”诗歌通过“四问四答”的方式，解开人们一个个困惑于心的疑问，在我看来，释心愿更像是自问自答，无不围绕着“放下”两字展开，可谓诚意满满，颇具机锋，是难得的禅诗佳作。另一首《洞前玩月》：气爽秋高玉宇融，岩前独立兴何穷。忽然走上团圆月，五蕴照来一样空。”借一轮明月来洗炼内心，直指心性，让人肃然起敬。

在释心愿的这部分作品中，最能让我产生情绪共振的是《白龙洞闲咏》一诗：“石屋凌空任往还，袈裟高挂自清闲。洞天今古无宾主，云住半间我半间。”诗歌指向自在人生的终极追求，巧妙化用宋僧志芝“千峰顶上一间屋，老僧半间云半间”之句，揭示我与云浑然一体、相互印证的禅理，为人们呈现一个无住无着的空明境界。诚如诗意传递的那样，人生皆是过客，不必纠结谁为宾、谁为主，“半间云”即是圆满，当得一个“赞”字，值得细细品味，对于这份坦然，料是隔壁的玉虹洞人也要投来羡慕的目光。若作进一步追问，人们到白石山白龙洞，不就是为寻找一个如何与世界相处的答案吗？

■曾亦嘉

话说昔日菩提祖师欲为孙悟空单传秘法，只在后者头上敲击了三下，倒背着手走入里面。机灵的孙悟空就知道了这是在约定时间。假如你一朝穿越，回到古代，你知道该怎么和人约定时间吗？

古人怎么测量时间

时间看不见，摸不着，却真实存在并流逝着。所有文明都面临着如何计量时间的问题，而中国古人寻找相应的标尺，首先是抬眼天空，望向太阳。

最出名的测时工具有表盘与指针的日晷，“晷”就是影子的意思。通过太阳对日晷的照射，和其上指针影子于表盘刻度的移动，人们不仅可以获取当日的时间，也可以用来获悉今天在一年当中的时令。另一相似利用太阳与光影的工具是圭表。直立于平地上测日影的标杆和石柱，叫作表；正南正北方向平放的测定表影长度的刻板，叫作圭。我国目前时代较早的日晷文物是一个方形石质的西汉日晷，现存中国国家博物馆。它由中心的圆孔刻出两个同心圆，并由射线将之按100份等分（只有69条实刻）。宋代后，出现了更精确的赤道式日晷，这也表明我国历算家开始有了沿赤道方向度量时角的认知。

然而，日落西山后，或多云雨天时，古人又会怎么计时呢？答案是漏刻。《后汉书·律历志》里说：

“孔壶为漏，浮箭为刻，下漏数刻，以考中星，昏明生焉。”

这便说的是漏刻了。它分为浮箭漏和沉箭漏两种，但原理都是通过读取蓄水壶器中箭尺上下浮沉所展示的刻度来读取时间。这也便是“一刻钟”的来源。清康熙九年（1670）使用新法，一刻钟正式定为现在的15分钟，此前，一刻钟实际会比之稍短，为13至14分多，这便是使用漏刻的最早记录。除此之外，古人的计时工具还有沙漏、香篆钟等。

十二时制的诞生

一般人会认为，古人将昼夜十二等分乃是自然之理，但事实上，十二时制经历了发展、完善和确立的过程。这是因为在生产力落后的古代，不仅在技术上存在难度，而且于实际劳动中需求不足。

殷商的甲骨文卜辞中，已经出现了很多意涵丰富、形式多样的表达时辰的词汇，譬如有旦、大采、食日、大食、中日、昃（zè）、郭分、小食、小采、暮、昏等等。殷商实行“分段纪（计）时制”，将一天分成十六个时段，其中白天九段，夜晚七段。秦统一后，十六时制的名称和划分更为规范。放马滩的秦简《日书》“生子”篇中，出现了完整的十六时称：

平旦、日出、夙食、暮食、日中、日过中、日昃、日下昃、日未入、日入、昏、夜暮、夜未中、夜中、夜过中和鸡鸣。而由于除却春分秋分两日昼夜等长，其他日子都会出现昼夜长短不一致的情况，古人还会配套地使用着日夕表：“正月日七夕九，二月日八夕八，三月日九夕七，四月日十夕六，五月日十一夕五，六月日十夕六……”

这里的“日”就是白昼，“夕”就是夜晚，数字则反映着昼夜比。

不过，同时值得注意的是，1975年出土的云梦睡虎地秦简中提到了：

“（鸡鸣丑、平旦）寅、日出卯、食时辰、暮食巳、日中午、（日）未、下市申、春日酉、牛羊入戌、黄昏亥、人定（子）。”

它也被认为是证明十二时制诞生的材料之一。

汉章帝时期，十二时制进一步推行。

古代的十二时辰

东汉王充《论衡》中就提到：“一日之中，分为十二时，平旦寅，日出卯也。”但是，在边疆地区和军队内部，十六时制依然被广泛应用。南北朝时期，十二时制得到定型与推广。更为平易近人的十二时辰歌也流行起来，并在隋唐时期被发扬光大。一套《十二时》，按规则应由十二首歌辞组成，每首歌都以时辰作为开头，正文内容则随意发挥，各歌辞间进行联章咏唱。《宋史·律历志》有记载其词，描述政治生活与目睹景象曰：

“朝光发，万户开，群臣谒。平旦寅，朝辨色，泰时听。日出卯，瑞露晞，祥光绕。食时辰，登六乐，荐八珍。禺中巳，少阳时，大绳纪。日南午，天下明，万物睹。日昃未，飞夕阳，清晚气。晡时申，听朝暇，湛凝神。日入酉，群动息，严局守。”

由此，我们已经了解了十二时制的诞生与演变史。若要将之对应于当前的24小时制，就可在具体时辰后加上初（前一个小时）与正（后一个小时）。唐《麟德历》中说：“古历分日，起于子半。”

解读《十二时偈》

我们借释德洪的一首《十二时偈》，串联起宋代僧人平凡一天：

吾活计，无可观。但日日，长一般。夜半子，困如死。被虱咬，动脚指。鸡鸣丑，粥鱼吼。忙系裙，寻袜组。平旦寅，忽欠伸。两眉棱，重千斤。日出卯，自挽炒。眼诵经，口相拗。食时辰，齿生津。输肚皮，亏口唇。禺中巳，眼前事。看见亲，说不似。日南午，衣自补。忽穿针，全体露。日昃未，方破睡。洗开面，摸着鼻。晡时申，最天真。顺便喜，顺便瞋。日入酉，壁挂口。镜中空，日中斗。黄昏戌，作用密。眼开阖，乌率律。人定亥，说便舍。法身眼，无被盖。坐成丛，行作队。活鰐鰩，无障碍。若动着，赤肉艾。本无一事可营为，大家相聚吃茎菜。

夜半子：夜半，顾名思义，便是指新旧两天交界的时段。它对应的时间是23:00–01:00。“夜半”一词在《左传·哀公十六年》的“卫侯饮孔伋酒于平阳……醉而送之，夜半而遣之”中就已出现。古代照明与娱乐手段较现代有限，这时的人们基本都在睡觉。释德洪便写道，“夜半子，困如死。被虱咬，动脚指。”我在这个点，连被虱子咬到了，都只是动动脚趾，不爬起来抓！

鸡鸣丑：鸡鸣，公鸡打鸣，曙光将至。丑时对应的时间是01:00–03:00。“鸡鸣丑，粥鱼吼。忙繫裙，寻袜组。”“粥鱼”就是木鱼，寺庙在召集僧众喝粥时也会敲响其来聚众，因而得名。但在此时，它不过是起到一个闹钟的作用，释德洪听到后慌忙起床，寻找衣袜来穿。

平旦寅：平旦，旦就是太阳，因此平旦就意味着太阳正处于地平线上，天边蒙蒙亮的03:00–05:00。“鸡鸣洛城里，禁门平旦开。”禁门就是宫门。古代长期实行宵禁制度，不允许百姓在晚上随意乱逛。只有平旦开门之际，人们才可以开始进城从事社会、经济和政治活动。释德洪说：“平旦寅，忽欠伸。两眉棱，重千斤。”大概确实是起太早了，叫人困得眉毛如有千斤重。

日出卯：日出，太阳升起，对应05:00–07:00。此时，也是官员们打卡上班的时间。由于各要司要清点人数，故亦名“点卯”。释德洪也并没有闲着：“日出卯，自挽炒。眼诵经，口相拗。”我们姑且可以以为，这便是宋代寺庙版本的早自习时间，而他此时正在和拗口的经文作斗争。

食时辰：食时，吃饭的时间，对应07:00–09:00。一日三餐是近代以来的规则，而古人实则长期仅吃早晚两顿饭。两餐制在殷商武丁（高宗）时期就已形成，

其卜辞说：“甲寅大食雨，乙卯小食大启。”“大食”就是早饭。“食时辰，齿生津。输肚皮，亏口唇。”朗读了那么久的“课文”，释德洪终于可以大快朵颐，饱餐一顿。

禺中巳：禺（隅）中，隅有角落、旁侧的意思。孔颖达说：“隅，谓东南隅也。过隅未中，故为隅中也。”它翻译成白话就是说，此时太阳照射到了房屋的东南角、但还没有达到正当空，也便是09:00–11:00。古人对太阳在天空中的位置有着精细的区分与刻画，《淮南子·天文训》便有“阳谷”“女纪”“渊虞”“蒙谷”等十六个位所。“禺中巳，眼前事。看见亲，说不似。”释德洪似乎已经进入了一种玄妙的境界：目之所及，无比熟悉，又偏偏似是而非，大概这便是“看山不是山”吧。

日南午：日南午，太阳位于天空正中，也是一天当中光线最强烈的时间，对应现在的11:00–13:00。宋以后，坊市制才算被大体废除。此前，古人必须定时定点地举行集市进行贸易，而时间就往往是日中。《易经》里说“日中为市”，杜甫写“市人日中集，于利竞锥刀”，反映的正是市井小民讲价的火热场面。而此时的释德洪不去购物，正在缝补衣服：“日南午，衣自补。忽穿针，全体露。”

日昃未：日昃，又称日昃，指太阳过午偏斜，为13:00–15:00。《汉书·游侠传》里有“诸客奔走市买，至日昃皆会”，就是说宾客们按原涉的吩咐，从日中市集中购物归来。而也正是在未时，释德洪从午觉中醒來：“日昃未，方破睡。洗开面，摸着鼻。”

晡时申：晡时，即15:00–17:00，是古人吃晚饭的时候了。“晡时申，最天真。顺便喜，顺便瞋。”释德洪说自己在这个时候，事情顺利就高兴，事情不顺便恼怒，最是直爽天真。

日入酉：日入，夕阳西沉，对应17:00–19:00。此时，人极易因目睹天色的渐晚，明晓一天的将尽，而生出惆怅的愁绪。韦应物写过：“萧条孤烟绝，日入空城寒。”而更进一步，简直要生出惊悚感的，还有周连仲的“白日人云暗，青山近水分。乱鸦归塔寺，杂树老僧坟。”释德洪也在此时进入了有些消沉的状态，闭口如瓶，觉时光流逝，事事皆空：“日入酉，壁挂口。镜中空，日中斗。”

黄昏戌：黄昏，太阳已经落山，但天空尚未全黑，而是呈现出昏黄朦胧的色调，对应19:00–21:00。“夕阳无限好，只是近黄昏。”这恐怕是最出名的一句写傍晚的诗句了。而此时，一天的辛勤工作，也要告一段落了：“黄昏戌，作用密。眼开阖，乌率律。”眼皮翻眨眼，释德洪困意来袭。

人定亥：人定，定即安定，人们停止劳作，遁入梦乡，对应21:00–23:00。此时，世界已经陷入沉睡，因而那些仍在夜游的人，或能领会某些与众不同的妙趣与氛围：“钟传人定月华明，渐觉新寒夜气清。”“残霞红满天，微月澹不耀。岂知人定后，耿耿方相照。”不过，释德洪没有那等的兴致：“人定亥，说便会。法身眠，无被盖。”“法身”为三身之一，乃隐而不住的众生内心之佛性。对于他来说，睡眠不过又是一场修行，其身其性其行其思融会贯通，抵达圆满。而此后，便又是新的一天了。

年年月月，日日時時，这何尝不是于轮回中观自在呢。从太阳的方位，到作息的总结，十二时辰见证了古人的智慧和专注于生活的认真态度。



白龙洞。蒋思思 摄

“七尺男儿”到底有多高

■佳遇秋杨

在古装剧或古代小说里经常会听到“堂堂七尺男儿”这类说法，一般用来形容男子高大伟岸、气宇轩昂，或用来比喻一个人有成年人的担当。

那古代的“七尺男儿”有多高呢？会比现代人高吗？

如果按照现如今“一米三尺”的标准，一尺大概是33.33厘米，那么七尺就是2.33米左右，显然是不合理的。

这是由于古今对于“一尺”的长度规定并不相同，导致古代的一尺比现在短一些，虽然秦始皇曾统一度量衡，但后来不同的朝代对于一尺的长度标准不断变化。

如商周时期的一尺约合如今16到17厘米，而东周到秦汉时期一尺约23厘米，南北朝时期则有多种长度，自24.5到28厘米不等。

之后，每个朝代“尺”的长度不断增加，至唐代已增长到30厘米左右，到明清时，一尺就非常接近现在的33.33厘米了。

所以，要想知道“七尺男儿”的身高，得先看这个词出自哪个时代。

虽然“七尺男儿”一词连起来使用出

现得较晚，但“七尺”作为成年男性身高的代称，早在战国时期的文献中就已出现。

像《周礼·地官》中就有“国中自七尺以及六十……皆征之”的记载，不过这里的“七尺”说的并不是长度，而是代表年龄，东汉时期《周礼注疏》中提到：“七尺谓年二十”。

包括同时期的《荀子·劝学》中：“口耳之间，则四寸耳，曷足以美七尺之躯哉！”

按照周代礼制，男子到二十岁时需行冠礼以表示成年，因此这里的“七尺”指的就是二十岁，整句的含义就是说，住在城里的人，二十到六十岁皆需服从征役。

而普遍认为，《周礼》成书于战国到西汉时期，由此见得，这一时期的男子成年时的身高基本在七尺左右，为成年人的标准身高，所以用其代表已成年。

若按照战国时期的一尺约为如今23厘米计算，这里的“七尺”是161厘米左右，这个身高在当时相当于是“成年人的门槛”，毕竟根据考古推断，与之相隔不久的秦汉时期男性平均身高在165厘米到170厘米左右，约合当时7.2到7.4尺之间。

我们再看《汉书·陈胜项籍传》中提到的项羽“籍长八尺二寸，力扛鼎，才气过人”，按照这个比例，项羽的身高在189厘米左右，这个身材在当时的确算得上魁梧。

可要是按唐朝时期一尺30厘米左右计算，“七尺”就成了210厘米，比如今很多篮球运动员还高，肯定是不能代表所有人的。

因此，在汉代以后的“七尺”只能是沿用了秦汉乃至战国时期的说法，作为象征性描述，并不能代表同时期的平均身高。

像《三国演义》中讲到关羽“身长九尺”，如按汉尺算就已经达到207厘米左右，这在当时就算高的了，可如果按唐尺算，就变成了270厘米，几乎是没人能达到的身高。

所以古人用“七尺”来描述男子时，通常表示自己已经是成年人，并不完全用来代表自己的身高哦！

当然，对比如今我国18–44岁男性平均身高约170厘米来看，古时候“七尺男儿”的身高是相对较矮的，这与考古发现也相符，所以七尺以秦汉时期的长度计算较为合理。